



28 Závod v Dračích horách

Reportáž se Sani Stagger Marathon

06 Novinky

Tipy pro tvou běžeckou výbavu

20 Cvik „startér“

Posilovna Petra Soukupa

24 Mirek Hasal

Rozhovor s maratonským „čárkařem“

32 Když se ti nechce běhat

Příčina nemusí být jen v tvé hlavě

34 ASICS GEL Nimbus 25

Test nové tréninkové boty

40 Z mílaře vytrvalcem

Průvodce běžeckou proměnou

44 Canicross v roce 2023

Tipy na zajímavé běhy se psem

48 Antidepresiva a běh

Ohrozí výkonnost, nebo jí prospějí?

52 Velký, nebo malý?

Na jaký závod se vypravit

56 Běžecké bolístky

Bolesti ramen, krku a hlavy

60 Spiroergometrie

Proč se nechat otestovat?

64 Menopauza a běh

Jak si udržet výkonnost



16 Čas na intenzitu

Jak začít s rychlými tréninky



36 Zlepší odraz

3měsíční posilovací program

70 Běhání v Číně

Překvapivé postřehy

74 Je odraz přežitek?

Výhody soupažné techniky na běžkách

80 Patagonman XRTI

Reportáž z extrémního závodu

80 Lyžařský orienták

Vyzkoušej unikátní disciplínu